





# Les émotions,
# radars de notre vie






Chemin des Cyprès 4 - 3960 Muraz (Sierre) - Tél. 027 455 75 51 - Fax 027 456 33 84

**Les émotions, radar de notre vie**


Renseignements et commandes de documents : Villa Flora, Chemin des Cyprès 4, 3960 Muraz (Sierre)
Tél. 027 455 75 51 – Fax 027 / 456 33 84 – info@villaflorasierre.ch - www.infoset.ch/inst/villa_flora - www.villaflorasierre.ch

# Sommaire

## Emotions et dépendance

> « Les émotions font peur et sont mal acceptées dans notre société dite civilisée. L'esprit rationnel s'est imposé comme étant la forme d'intelligence la plus élaborée, au détriment de l'intuition et des émotions. Pourtant, les émotions sont des sources d'information précieuses dans toutes les situations de notre vie quotidienne et il est dangereux de les ignorer. » (C. Petitcollin in Emotions, mode d'emploi, Ed. Jouvence)

« Depuis notre enfance, nous nous cuirassons contre les souffrances ou les blessures que nous avons vécues dans notre environnement familial. » (O. Nunge et S. Mortera in Gérer ses émotions, Ed. Jouvence). Les personnes dépendantes ont certainement une sensibilité plus importante que d'autres et ont très souvent vécu dans un environnement familial difficile, où l'expression des émotions n'était pas autorisé. La consommation d'alcool ou de drogues illégales a pour effet de mettre un écran entre la personne et sa souffrance.

Derrière la dépendance se cache donc une multitude d'émotions refoulées (haine, colère, peur,…). La personne dépendante et, dans une large mesure, quasiment chaque personne, éprouve de la difficulté à nommer et identifier ces différentes émotions et à établir un lien entre celles-ci et les comportements qu'elles génèrent. Ceci engendre une crise intérieure ainsi qu'un très fort sentiment de mal-être.

Avoir une émotion est très fréquemment considéré comme une faiblesse, une perte de contrôle qui génère la peur du regard des autres, la peur du jugement. L'envie de consommer est symptomatique d'une émotion refoulée. Certaines émotions font office de « paravente » en ce sens qu'elles servent à cacher une ou plusieurs autres émotions moins « acceptables ». Par exemple, la colère peut cacher d'autres émotions (la peur d'être rejeté, la peur de la mort,…).

Il est important d'exprimer ses émotions afin de pouvoir les traverser et leur redonner leur juste place. L'émotion arrête de faire souffrir quand elle est identifiée et exprimée, sinon elle est « tenue en réserve » dans les cellules de notre corps et dans notre psychisme. Le problème se pose souvent au moment de l'expression des émotions ressenties : Comment exprimer ce que je ressens ? Qu'est-ce qui est acceptable et qui ne l'est pas ? Quel comportement adopter pour soulager la tension qui m'habite ? Comment l'autre va-t-il me recevoir si j'exprime une émotion ?

Pour parvenir à adopter des comportements acceptables et adéquats dans l'expression des différentes émotions du quotidien, il est bien souvent nécessaire de faire un travail sur soi, si possible accompagné, afin de s'autoriser à ressentir les vieilles souffrances

réprimées de l'enfance et du passé, apprendre à les reconnaître et à les exprimer avant qu'elles ne deviennent à nouveau destructrices.

Comprendre ce qui se passe en nous est le début de l'acceptation de soi. Il est intéressant de noter que le réveil des émotions engendre le réveil du corps, ce qui se comprend par le fait que toutes nos émotions s'inscrivent dans nos cellules qui les gardent en mémoire jusqu'à ce qu'elles soient lâchées, éliminées. Ainsi, nous formons une entité : l'esprit, les émotions et le corps physique ne sont pas séparés mais bien interconnectés. Prendre soin de soi, à tous les niveaux, constitue la meilleure « assurance-santé » que nous puissions jamais souscrire, tant au niveau de la prévention que de la prise en charge de nos problèmes.

Entreprendre un travail sur ses émotions demande d'être honnête vis-à-vis de soi, d'apprendre à se faire confiance, avoir confiance en l'autre ainsi qu'en sa PS[1], d'avancer avec humilité et courage.

Lorsque nous parlons d'émotions nous entendons de manière générale les émotions dites négatives. Cependant, les émotions dites positives peuvent avoir le même effet que ces dernières si elles sont refoulées et ne sont pas vécues pleinement.

[1] PS : « Dieu » tel que nous le concevons dans une spiritualité qui veut dire « attitude relationnelle et personnelle à plus grand que soi, à l'universel ou en soi.

## Travail

Le travail est très souvent essentiellement un lieu de rencontres, de partages, d'interactions relationnelles. Et, qui dit relations humaines, dit émotions et occasions de stress… De plus, la tentation existe parfois de fuir dans un tourbillon d'activités, excellent moyen de se couper de ses émotions…

Pour nombre d'entre nous, le milieu du travail est très fréquemment un lieu de confrontation avec le produit. Garder sa vigilance, repérer les éventuels signes de fatigue, prendre soin de soi dans ce domaine-là aussi... peuvent nous aider à garder notre sobriété émotionnelle et à prévenir une éventuelle rechute.

## Famille, proches et relations avec les autres

Les relations que nous entretenons avec notre famille et nos proches sont celles qui sont le plus chargées d'émotions souvent fortes et complexes. Nous avons parfois l'impression d'être des êtres « à part » dans notre famille, nous pouvons ne pas bien savoir où se trouve notre place et/ou garder de la culpabilité de la période où nous étions dans la phase active de la maladie.

### Traverser une émotion - Mode d'emploi

**1. identifier, nommer**

mettre un nom sur l'émotion (une liste d'émotions peut aider)

**2. apprivoiser**

repérer à quels moments, dans quelles situations une émotion spécifique se manifeste ; identifier la partie de nous qui est touchée (une partie du corps, un âge spécifique, un rôle familial,…)

**3. accepter**

accepter ne veut pas dire approuver sans réserve ; c'est juste reconnaître que c'est là et qu'il doit y avoir une raison à ce que cette émotion se vive en moi

**4. exprimer, partager**

« mettre hors de soi » l'émotion permet souvent de lui enlever sa forte charge et la tension qui l'accompagne ; écrire ce que l'on ressent, courir, taper dans un punching-ball ou se confier à une personne aimante, à un ami AA,…

**5. confier à la PS**

demander en toute confiance de l'aide à la PS afin qu'Elle apporte la Lumière dans la situation ; se reposer en Elle et la remercier pour Son aide.

## Famille, proches et relations avec les autres

Si nous avons fait un véritable travail sur nos émotions, la période de transition peut être délicate à traverser tant pour nous que pour notre entourage. Se respecter et respecter l'autre, oser communiquer sincèrement, honnêtement et ouvertement est un apprentissage qui peut prendre du temps. L'outil de la Communication Non Violente peut se révéler très utile et les résultats ne manqueront pas d'apparaître, parfois d'une manière étonnante.

En période de rétablissement, une dépendance affective peut se substituer à une dépendance au produit. Si elle est clairement reconnue, un traitement spécifique peut s'avérer indispensable pour retrouver un équilibre et une juste distance dans nos relations.

**Ecouter – Mode d'emploi**

Que s'est-il passé ?
Quelle émotion as-tu ressentie ?
Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour toi ?
Qu'est-ce qui t'aide le plus à faire face ?
Réponse empathique.

## La chaîne de la communication

***La chaîne de la communication***
**OBSERVATION ⇨ SENTIMENT ⇨ BESOIN ⇨ DEMANDE**

***Communication Non Violente – Mode d'emploi***

**Source**
dire directement à la bonne personne (pourquoi parler à Jim d'un problème que j'ai avec Jean ?)
**Place - moment**
parler dans un endroit protégé et à un moment propice (proposer de prendre un moment ensemble, au calme)
**Approche amicale**
commencer par le prénom de la personne
**Comportement objectif**
description de la situation, du fait, sans jugement moral
**Emotion**
après la description du fait, commencer par « je ressens…» pour nommer l'émotion
**Espoir déçu, attente**
dire à l'autre le besoin qui n'a pas été satisfait (une liste des besoins peut aider).

# Bibliographie

**_Emotions, mode d'emploi_, Christelle Petitcollin, Editions Jouvence**

**_Gérer ses émotions_, Olivier Nonge et Simonne Mortera, Editions Jouvence**

**_Donner du sens à sa vie_, Rosette Poletti et Barbara Dobbs, Collections Pratiques**

**_Bien vivre ici et maintenant_, O. Nunge et S. Mortera, Editions Jouvence.**

**_Savoir vivre ses émotions_, J-Y Arrivé, Editions Retz**

**_La force des émotions_, F. Lelord-C. André, Editions Odile Jacob**

**_Vivez bien vos émotions_, Gilles D'Amba, Editions Sand**

**_Victimes des autres, bourreau de soi-même_, Guy Corneau, Editions Robert-Laffont**

**_L'ABC des émotions, développer son intelligence émotionnelle_, Claude Steiner (avec Paul Perry), Interéditions**

**_Guérir,_ David Servan-Schreiber, Editions Robert Laffont**

**_L'estime de soi, un bien essentiel_, Rosette Poletti et Barbara Dobbs, Editions Jouvence**

**_Les mots sont des murs ou des fenêtres_, Marshall Rosenberg, Editions Jouvence**

*Pratique de la communication non violente*, Wayland Myers, Editions Jouvence

# Mes notes

# Mes notes

# Mes notes

# Ne restez pas seul avec un problème d'alcool.







Centre de traitement de l'alcoolisme - Sierre

ATELIER GRAND